

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

あさりのスペイン風おじや ～アロス コン アルメハス～

あさりはお味噌汁だけじゃない！！



材料

あさり	2パック(400g)
白ワイン	100cc
玉ねぎ	1/6個
にんにく	1かけ
米	1合
イタリアンパセリ	3～4枝
熱湯	3カップ
貝柱だし(顆粒)	小さじ1
塩	適宜
オリーブオイル	大さじ2

作り方

<あさりの砂抜き>

あしりはバットに並べて3%の塩水をひたひたに注ぎ、光が入らないように蓋などをして3時間ほど置く。

1. にんにく、玉ねぎ、イタリアンパセリはそれぞれ別々にみじん切りにしておく。
2. あしりを鍋に入れて白ワインを注ぎ、蓋をして加熱する。あさりの口が開いたら汁ごと濾す。あさりの半量をむき身にしておく。
3. 深めの鍋にオリーブオイルを入れてにんにくを炒める。香りが出たら玉ねぎを加えて炒め、透き通ってきたら米を加えてさらに2～3分炒める。
4. 熱湯と貝柱だし、あさりむき身と濾した煮汁を加えて再度沸騰したら弱火にして20～25分ほど蓋をせずに炊く。
5. 仕上がる前に残りの殻つきあさりイタリアンパセリを加えてサッと混ぜ、味見をして薄ければ塩で味を整えて完成。

詳しくは で検索！！